

TOIMINTAKÄSIKIRJA

Miekkailuseura HABDA r.y.

Versio 1.2
Päivitetty 28.8.2026



Yhdistyksen tiedot

Nimi: HABDA r.y.
Y-tunnus: 1837928-2
Verkkosivut : www.habda.fi
Sähköposti: habdamiekkailu@gmail.com

Sisällysluettelo

Toimintakäsikirja	2
Tietoa yhdistyksestä	2
Toiminta-ajatus ja tarkoitus	2
Toimintaympäristö ja sidosryhmät	2
Yhdistyksen arvot	3
Yhdistyksen tavoitteet ja visio	3
Yhdistyksen hallinto	4
Seuran hallintotapa	4
Hallitus	4
Roolit	5
Viestintä	5
Palautteen kerääminen ja jäsenkysely	6
Epäasialliseen kohteluun puuttuminen	7
Seuran talous	7
Taloudelliset tavoitteet	7
Tulojen ja menojen koostuminen	8
Harjoitusmaksut	8
Varainhankinta	8
Talousohjesääntö	8
Seura syntyy yhteisöstä	9
Yhteisöllisyys	9
Vapaaehtoistyö	9
Palkitseminen	10
Miekkailutoiminta Habdassa	10
Jäsenten vuosikello	10
Miekkailun harjoittelu ja yksilölliset tavoitteet	11
Yleistä tietoa miekkailun harjoittelusta	11
Valmennuksen linjaukset	12
Erilaiset tavat harrastaa seurassamme	13
Omat tavoitteet	13
Harrastemiekkailija	13
Kilpamiekkailija	14
Tuomari	15
Vapaaehtoinen	15
Lasten ja nuorten harjoittelu	15
Kehityspolku	15
Harjoittelun erityispiirteet	16
Huoltajien rooli	16
Aikuisten harjoittelu	17
Kehityspolku	17
Harjoittelun erityispiirteet	18

Käytännön asioita	18
Lisenssi ja vakuutusturva	18
Varusteet	18
Yksilövalmennus	19
Kilpaileminen	19

Toimintakäsikirja

Habda r.y.:n toimintakäsikirja on käytännön opas, joka kokoaa yhteen yhdistyksen toimintaan liittyvät periaatteet, käytännöt ja ohjeet. Toimintakäsikirjassa on otettu kantaa sekä hallinnollisiin että valmennuksellisiin seikkoihin.

Toimintakäsikirja on hyödyllinen työkalu kaikille, jotka ovat mukana Habdan toiminnassa. Toimintakäsikirjan avulla vahvistetaan yhdistyksen toiminnan läpinäkyvyyttä, sillä tieto toimintatavoista on kaikkien saatavilla.

Toimintakäsikirjaa päivitetään tarvittaessa. Toimintakäsikirjan päivittämisestä ja hyväksymisestä vastaa yhdistyksen hallitus. Toimintakäsikirjan päivityksestä tiedotetaan jäsentiedotuksen yhteydessä. Ajantasainen toimintakäsikirja on näkyvillä yhdistyksen kotisivuilla.

Tietoa yhdistyksestä

Toiminta-ajatus ja tarkoitus

Habda on perustettu vuonna 1982 ja se on rekisteröity yhdistysrekisteriin vuonna 1983. Habda on rentojen ihmisten hyväntuulinen miekkailuseura, joka pitää yllä miekkailun arvokkaita perinteitä.

Yhdistyksen säännöissä seuran tarkoituksesta ja toiminnasta mainitaan näin: "Yhdistyksen tarkoituksena on miekkailun sekä muun monipuolisen urheiluharrastuksen ja kilpailutoiminnan ylläpitäminen ja kehittäminen jäsentensä keskuudessa. Tarkoituksensa toteuttamiseksi yhdistys harjoittaa valistus- ja kasvatustyötä levittämällä urheiluaiheisia julkaisuja ja järjestää harjoituksia, kilpailuja, juhlia sekä valistus- ja huvitilaisuuksia."

Toimintaympäristö ja sidosryhmät

Habda järjestää toimintaa jäsenilleen ja myös muille tahoille. Jäsenille järjestetään kalpamiekkailun opetusta ryhmä- ja yksilöharjoitusten sekä leirien tai teemapäivien muodossa. Lisäksi jäsenille järjestetään erilaisia tapahtumia.

Muilla kuin jäsenillä järjestetään miekkailun alkeiskursseja, miekkailukokeiluja, lajiesittelyjä ja leirejä. Lisäksi Habda järjestää kansalliseen kilpailukalenteriin kuuluvia kilpailuja.

Yhdistyksen pääsääntöinen toiminta tapahtuu Helsingissä Töölön Kisahallissa (Paavo Nurmen kuja 1, 00250 Helsinki). Habda vuokraa Helsingin kaupungilta Kisahallin miekkailusaleja tuntiperusteisesti. Lisäksi Habdalla on vuokralla varastotiloja seuran sekä jäsentensä varusteiden säilyttämistä varten. Kisahallissa on myös kaikkien miekkailijoiden käytössä oleva pieni paja, jossa voi korjata omia miekkailuvälineitä.

Habda on Suomen miekkailu- ja 5-otteluliiton jäsen. Habda tekee yhteistyötä liiton kanssa erityisesti kilpailuihin liittyvissä asioissa. Habda tekee tarvittaessa yhteistyötä muiden miekkailuseurojen kanssa esimerkiksi kisoihin tai harjoituksiin liittyen. Habda voi tarvittaessa tehdä myös yhteistyötä Helsingin kaupungin liikuntapalveluiden kanssa.

Yhdistyksen arvot

Yhdistys on määritellyt kolme tärkeintä arvoa, joihin toiminta perustuu.

1. Reilu peli: Habdassa arvostetaan reilua peliä ja kilpailua. Noudatamme pelisääntöjä, kunnioitamme vastustajia ja tuomareita sekä käyttäydymme aina toista arvostavalla tavalla.
2. Yhteisöllisyys: Otamme kaikki mukaan ja kannustamme toisiamme onnistumaan. Tarjoamme liikuntaharrastuksen lisäksi kannustavan ja myönteisen yhteisön tutustua uusiin ihmisiin ja solmia elinikäisiä ystävyys-suhteita.
3. Yhdenvertaisuus: Arvostamme jokaista yksilönä riippumatta yksilöllisistä ominaisuuksista, taidoista tai tavoitteista.

Seuran omien arvojen lisäksi Habda on sitoutunut noudattamaan urheiluyhteisön eettisiä periaatteita, joita ovat: hyvä hallinto; turvallinen toimintaympäristö; yhdenvertaisuus ja tasa-arvo; ympäristö ja ilmasto sekä antidoping.

Yhdistyksen tavoitteet ja visio

Habdalla on visio yhdistyksen tulevaisuudesta. Vision toteuttaminen ei rajoitu vain yhteen toimintakauteen vaan visio ohjaa toiminnan suuntaa pitkällä aikavälillä.

Tärkein tavoitteemme on kasvaa maltillisesti ja kehittää miekkailun tasoa sekä innostaa ihmisiä liikunnallisen elämäntavan piiriin. Tavoitteemme toteuttamiseksi olemme jakaneet visiomme neljään eri osa-alueeseen.

Junioritoiminnan visio: Juniori-ikäisille tarjotaan turvallinen ja kannustava ympäristö, jossa juniorit voivat omien toiveidensa mukaisesti kehittyä kilpa- tai harrastemiekkailijana. Junioreiden valmennuksessa otetaan huomioon juniorin ikä, persoonallisuus, toiveet, tavoitteet ja yksilölliset piirteet.

Aikuistoiminnan visio: Aikuismiekkailijoille seurassa on tarjolla mahdollisuus harjoitella miekkailua yksilöllisen tavoitteen mukaan kuntoiluna, aktiivisena urheilijana tai huippu-urheilijana. Aikuismiekkailijat toimivat esimerkkeinä nuoremmille ja aloitteleville miekkailijoille sekä tukevat heidän oppimistaan ja osallistumistaan yhteiseen toimintaan.

Kilpailutoiminnan visio: Habdan miekkailijat ovat vahvasti edustettuna Suomen maajoukkueissa kaikissa ikäryhmissä. Kilpaileminen nähdään väylänä oppimiseen ja onnistumisen kokemuksiin. Tarjoamme mahdollisuudet harjoitella tavoitteellisesti ja tähdätä aina kansainväliselle huipulle saakka.

Tuomaritoiminnan visio: Tarkoituksena on, että tuomaritoiminta on yksi mahdollinen tapa harrastaa miekkailun parissa, ja että aktiivisilla miekkailijoilla on vähintään seuratasen tuomariosaaminen.

Yhdistyksen hallinto

Seuran hallintotapa

Yhdistyksessä päätöksiä voidaan tehdä sääntömääräisissä vuosikokouksissa, ylimääräisissä vuosikokouksissa sekä hallituksen kokouksissa. Yhdistyksen säännöissä on määrätty, mistä asioista voidaan päättää vuosikokouksessa ja mistä asioista hallitus voi tehdä päätöksiä. Yhdistyksen sääntömääräinen vuosikokous pidetään vuosittain hallituksen määräämänä päivänä ennen toukokuun loppua.

Nimenkirjoitusoikeus on määritelty säännöissä näin: "Yhdistyksen nimen kirjoittavat puheenjohtaja tai varapuheenjohtaja, jompikumpi yhdessä sihteerin tai taloudenhoitajan kanssa."

Hallitus

Yhdistyksen sääntöjen mukaan: "Yhdistyksen asioita hoitaa hallitus, johon kuuluu vuosikokouksessa valitut puheenjohtaja ja kahdesta neljään varsinaista jäsentä. Hallituksen jäsenten toimikausi on vuosikokousten välinen aika."

Yhdistyksen asioiden hoitaminen tarkoittaa siis sitä, että hallitus vastaa yhdistyksen käytännön toiminnan järjestämisestä ja toteuttamisesta sääntöjen, vuosikokouksen päätösten, vision ja toimintasuunnitelman mukaisesti.

Hallituksen puheenjohtaja johtaa hallituksen työskentelyä. Hallitus tekee päätökset hallituksen kokouksissa, joihin puheenjohtaja valmistelee asialistan. Hallituksen työtä rytmittää hallituksen oma vuosikello, johon on merkitty vuosittain hoidettavat asiat. Hallitus voi tarvittaessa perustaa työryhmiä projekteja varten tai pyytää vapaaehtoisia suorittamaan tiettyjä yhdistyksen toimintaan liittyviä tehtäviä.

Hallituksen toimintatavat ja tärkeimmät tehtävät on kirjattu Habdan sääntöihin. Jos säännöissä ei ole määrätty jostain toimintatavasta, voi kulloinenkin hallitus itse hallituskauden alussa yhdessä sopia toimintatapansa, esim. kuinka usein kokouksia. Tähän on määritelty seurassamme olevia erilaisia rooleja ja niihin liittyvät keskeisimmät tehtävät. Hallitus voi keskenään päättää luettelemattomiin tehtäviin liittyvistä vastuista. Yhdellä hallituksen jäsenenellä voi olla useampia päällekkäisiä rooleja ja tehtäviä.

Roolit

Puheenjohtaja

- Johtaa hallituksen työskentelyä
- Edustaa seuraa
- Ylläpitää yhdistyksen jäsenrekisteriä
- Toimii palkattujen työntekijöiden esihenkilönä
- Tekee työntekijöiden palkkalaskelmat
- Hoitaa jäsenviestintää (yhdistyksen virallinen viestintä)

Varapuheenjohtaja

- Hoitaa puheenjohtajan tehtävät tämän ollessa estyneenä

Sihteeri

- Toimii hallituksen kokousten sihteerinä

Taloudenhoitaja

- Vastaa seuran rahaliikenteestä

Alkeiskurssivastaava

- Hoitaa yhteydenpidon alkeiskurssilaisiin

Kilpailu- ja tuomarivastaava

- Ilmoittaa miekkailijat ja tuomarit mukaan kilpailuihin Ophardt-järjestelmän kautta
- Toimii Ophardt-järjestelmän seuratason pääkäyttäjänä

Viestintävastaava

- Vastaa yhdistyksen some -kanavien ylläpitämisestä
- Koordinoi sosiaalisen median julkaisuja

Valmennusvastaava

- päävalmentaja
- seuran puheenjohtaja toimii valmentajien esihenkilönä ja koordinoi valmennuksen suunnittelua

Viestintä

Yhdistyksen sisäisen viestinnän kohderyhmänä ovat yhdistyksen jäsenet. Sisäisestä viestinnästä voi käyttää myös nimeä jäsenviestintä. Jäsenviestinnän tarkoituksena on saada tarpeelliset tiedot seuran jäsenten tietoon. Jäsenviestintää tehdään sähköpostitse sekä kotisivujen kautta ja ne ovat ainoat viralliset jäsenviestinnän kanavat. Sähköpostitse lähetetään ajankohtaiset tiedotteet ja kotisivuilla on aina näkyvillä seuran jäsenille tarpeelliset tiedot, kuten seuran säännöt, toimintakäsikirja, harjoitusajat ja -maksut.

Jäsenviestit lähetetään jäsenen ilmoittamaan sähköpostiosoitteeseen. Sähköpostiviestintä pyritään tekemään suomeksi ja englanniksi. Seuran puheenjohtaja hoitaa pääsääntöisesti sähköpostiviestinnän.

Jäsenviestintää voidaan lisäksi täydentää muiden kanavien kautta tapahtuvalla viestinnällä. Seuralla on sosiaalisen median tilit Facebookissa (Miekkailuseura Habda ry) sekä Instagramissa (habda_fencing). Lisäksi seuralla on avoin WhatsApp-ryhmä.

Sosiaalisen median kanavien ensisijaisen tavoite on luoda mielikuvaa lajista ja yhdistyksen toiminnasta. Sosiaalinen media on alkeiskurssien ensisijainen mainostuskanava.

Seuran sosiaalisessa mediassa julkaistava vain seuran jäsenille tarkoitettu sisältö on luonteeltaan asioista muistuttelua, eli esimerkiksi jäsentapahtumasta voidaan tehdä julkaisu, jotta mahdollisimman moni jäsen varmasti osallistuisi tapahtumaan. Lisäksi sosiaalisen median kanavissa jaetaan kilpailutuloksia.

Seuralla on nimetty somevastaava ja laadittu yhtenäinen sosiaalisen median visuaalinen ilme.

Whatsapp -ryhmän tavoitteena on olla viestintäkanava yhdistyksen jäseniltä jäsenille. Ryhmässä voi jakaa seuran toimintaan, tapahtumiin ja yleisesti miekkailuun liittyvää sisältöä. Ryhmässä voidaan täydentää yhdistyksen virallista viestintää esimerkiksi muistuttamalla asioista.

Seuran WhatsApp-ryhmään voivat liittyä kaikki jäsenet. Ohjeet ryhmään liittymisestä ovat näkyvillä miekkailusalin seinällä.

Yhdistyksen ulkoisen viestinnän kohderyhmänä ovat kaikki muut tahot kuin seuran jäsenet. Ulkoisen viestinnän kanavina toimivat seuran kotisivut sekä seuran sosiaalisen median tilit. Seuran kotisivuilla on tietoa miekkailun alkeiskursseista, lajikokeiluista, seuran harjoituksista ja hinnoista. Seuran sosiaalisen median tileillä julkaistaan sisältöä, joka on kiinnostavaa kaikille ja joka saattaisi innostaa uusia henkilöitä seuran alkeiskursseille.

Seuran kriisiviestinnästä vastaa ensisijaisesti puheenjohtaja tai hänen valtuuttamansa henkilö. Kriisitilanteissa viestitään nopeasti, totuudenmukaisesti ja inhimillisesti. Kriisiviestintä toteutetaan tilanteeseen parhaiten soveltuvaa kanavaa käyttäen. Kriisiviestinnällä varaudutaan viestimään tilanteita, jotka aiheuttavat merkittäviä poikkeuksia toiminnan järjestämiselle.

Palautteen kerääminen ja jäsenkysely

Habdassa palautetta ja kehitysehdotuksia saa antaa läpi vuoden. Palautetta voi antaa suullisesti miekkailusalilla hallituksen jäsenille tai palautetta voi antaa sähköpostilla joko seuran yleiseen sähköpostiosoitteeseen tai puheenjohtajan sähköpostiosoitteeseen. Lisäksi seuran on mahdollista ottaa yhteyttä nimettömästäkin kotisivuilla olevan lomakkeen kautta. Palautteet käsitellään seuraavassa hallituksen kokouksessa ellei palaute vaadi välitöntä reagointia. Palautteiden perusteella ryhdytään tarvittaviin toimenpiteisiin.

Joka syksy kaikille jäsenille lähetetään jäsenkysely, jossa seuran jäseniä ja alaikäisten huoltajia pyydetään antamaan arvionsa seuran toiminnasta. Kysely järjestetään verkkokyselynä. Hallitus käsittelee jäsenkyselyn vastaukset vuoden loppuun mennessä ja jäsenille lähetetään tiedoksi yhteenveto kyselyn tuloksista.

Kyselyssä kartoitetaan kokemuksia harjoitusten sisällöstä ja valmennuksesta sekä yhdistyksen muusta toiminnasta. Kyselyn kooste käsitellään valmentajien kanssa kausisuunnittelun lähtötietona.

Epäasialliseen kohteluun puuttuminen

Kiusaaminen, häirintä tai muu epäasiallinen kohtelun eivät kuulu urheiluun eikä seuramme arvoihin. Mikäli joku kokee tai havaitsee epäasiallista kohtelua, on tärkeää saattaa asia seuran tietoon mahdollisimman pian.

Seurassamme on nimetty häirintäyhteyshenkilö, johon voi olla luottamuksellisesti yhteydessä. Häirintäyhteyshenkilö tarjoaa tukea ja neuvoa jatkotoimissa. Häirintäyhteyshenkilön yhteystiedot ovat näkyvillä seuran kotisivuilla. Epäasiallisesta kohtelusta voi kertoa myös valmentajille tai hallituksen jäsenille suullisesti tai sähköpostitse. Lisäksi asiasta on mahdollista kertoa nimettömästi seuran kotisivuilla olevan yhteydenottolomakkeen kautta.

Suhtaudumme jokaiseen tapaukseen vakavasti. Kun seura saa ilmoituksen epäasiallisesta kohtelusta, asia käsitellään luottamuksellisesti ja viipymättä asianosaisten kanssa. Tapauksen seurauksena seura voi muuttaa toimintatapojaan kyseisiin asioihin liittyen.

Seuran talous

Taloudelliset tavoitteet

Yhdistyksen toiminnan tavoitteena ei ole tuottaa voittoa. Yhdistyksen toiminta perustuu ammattimaiseen valmennukseen, josta aiheutuu säännöllisiä kustannuksia.

Taloudellisena tavoitteena on toimia vastuullisesti ja varmistaa työnantajan velvoitteiden hoitaminen ja yhdistyksen toiminnan jatkuvuus. Tavoitteena on, että yhdistyksen kassassa on vähintään 4kk palkkoja ja sivukuluja vastaava summa siltä varalta, että varsinaisen toiminnan tuotot vähenisivät yllättäen ulkopuolisen tekijän johdosta (esimerkiksi harjoitustilojen äkillinen sulkeminen ja toiminnan estyminen).

Toisena taloudellisena tavoitteena on varautuminen mahdolliseen oman harjoitussalin perustamiseen ja siihen liittyviin investointeihin sekä vuokrakustannusten nousuun. Tavoite perustuu jäsenmäärän kasvuun sekä nykyisen harjoitustilan tulevaan peruskorjaukseen, jonka yhteydessä harjoitustilojen määrä saattaa vähentyä. Tätä tavoitetta varten pyritään keräämään varoja investointeja varten noin 5000-10.000 € vuosittain aikavälillä 2024-2028.

Kolmantena tavoitteena on uudistaa yhteiskäytössä olevaa kalustoa säännöllisesti. Yhteiskäyttöiset varusteet ovat ensisijaisesti alkeiskurssilaisten sekä lajikokeiluihin osallistuvien henkilöiden käytössä. Lisäksi uudet jäsenet ja erityisesti nuoret voivat lainata osaa suojavarusteita harrastuksen alkuvaiheessa. Tavoitteena on uusia noin 15% kalustosta vuosittain.

Tulojen ja menojen koostuminen

Seuran taloutta ohjaa vuosittain laadittava budjetti. Budjetin toteutumista seuraa vuosikokouksessa tarkastettava tilinpäätös ja tase. Nämä asiakirjat toteutetaan noudattaen kirjanpitolain ja -asetusten, tilintarkastuslain ja yhdistyslain asettamia määräyksiä.

Seuran tulot koostuvat pääosin jäsenmaksuista, harjoittelumaksuista, alkeiskurssien tuotoista, erillisistä ryhmätapahtumien tuotoista ja Helsingin kaupungin tuesta. Suurimmat vuotuiset kulut ovat harjoitustilojen vuokrat ja työntekijöiden palkat ja lakisääteiset työnantajamaksut. Seuralla on yksi kokopäivätoiminen ja yksi sivutoiminen valmentaja. Muita kuluja syntyy esimerkiksi yhteiskäytössä olevien varusteiden huollosta ja uusimisesta.

Sääntöjen mukaan toimintansa tukemiseksi yhdistys voi ottaa vastaan avustuksia, lahjoituksia ja testamentteja, omistaa toimintaansa varten tarpeellista irtainta ja kiinteää omaisuutta sekä toimeenpanna asianomaisen luvan saatuaan arpajaisia, rahankeräyksiä ja huvitilaisuuksia.

Harjoitusmaksut

Harjoitusmaksun maksamalla jäsen saa osallistua kaikkiin seuran järjestämiin harjoituksiin ja tapahtumiin. Jäsenmaksu oikeuttaa edustamaa seuraa kilpailuissa ja osallistumaan yhdistyksen järjestämiin tapahtumiin ja yhdistyksen kokouksiin.

Hallitus päättää harjoitusmaksun suuruuden vuosittain. Tämä suhteutetaan vuokriin ja muihin kiinteisiin kuluihin kuten valmentajien palkkoihin. Harjoitusmaksu ei ole varainkeruun

väline, ja se pyritään pitämään maltillisena, jotta kaikilla olisi mahdollisuus osallistua taloudellisesta tilanteestaan huolimatta.

Varainhankinta

Pääasiallinen tulovirta koostuu jäsenmaksuista ja Helsingin kaupungin avustuksesta. Varainhankintaa varten voidaan järjestää kilpailuja ja leirejä.

Lisäksi muille tahoille, kuten yrityksille, yhdistyksille ja yksityisille pyritään järjestämään tyky-tapahtumia, lajinäytöksiä ja -tutustumisia. Nämä hinnoitellaan tapauskohtaisesti sisällön mukaan.

Talousohjesääntö

Jäsen- ja harjoitusmaksujen sekä yksilövalmennustuntien laskutus sekä erillisten tuotteiden (leirit, kurssit) myynti tapahtuu yhdistyksen Holvi-palvelun kautta.

Jäsen- ja harjoitusmaksujen sekä yksilövalmennustuntien laskutuksesta vastaavat puheenjohtaja ja taloudenhoitaja yhteistyössä. Tilinkäyttöoikeus on molemmilla.

Ostolaskujen maksuista ja palkanmaksusta sekä myyntilaskutuksen tarkistamisesta vastaa yhdistyksen rahastonhoitaja. Palkkojen laskennasta vastaa yhdistyksen puheenjohtaja.

Rahastonhoitajalla on oikeus hyväksyä ennalta suunnitellut maksut. Odottamattomista maksuista päätöksen tekee seuran hallitus.

Hankinnat tehdään laskutuksella aina kun mahdollista. Seuran hallituksen jäsenet voivat tehdä ennalta sovitusti pienhankintoja, jotka korvataan kulukorvauksena (esimerkiksi palkinnot, tarjoilut, pientarvikkeet). Kulukorvaukset korvataan ainoastaan tositetta vastaan.

Seuran hallituksella on kulujen ja tulojen seurantavastuu. Taloudellisen tilanteen seurannasta käytännössä sekä raportoinnista hallitukselle vastaa yhdistyksen rahastonhoitaja.

Seura syntyy yhteisöstä

Yhteisöllisyys

Habdan rento ilmapiiri ja sisäinen hyvä henki takaavat miekkailijoiden sitoutumisen seuraan sekä toiminnan jatkuvuuden. Hyvä ilmapiiri on onnistuneen harjoittelun pohja. Harjoituksissa kaikki otetaan mukaan tasavertaisesti ja iloitaan toisten onnistumisista. Harjoituskerta ei ole pelkästään liikuntasuoritus vaan myös mukava sosiaalinen tapahtuma, jonka kautta voi löytää uuden yhteisön sekä mahdollisesti myös uusia elinikäisiä ystäviä.

Uudet jäsenet otetaan heti alusta alkaen mukaan Habda-perheeseen. Kurssilaiset osallistuvat jo kurssin aikana samoihin harjoituksiin, kuin pidempään miekkailua

harrastaneet. Näin kurssilaiset tutustuvat heti muihin miekkailijoihin, ja pääsevät osaksi yhteisöä.

Yhteisöllisyyttä edistetään järjestämällä pitkin vuotta säännöllisiä jäsentapahtumia:

- seuran syyskauden avajaistapahtuma elokuussa
- syyskauden päättäjäiset sekä pikkujoulut joulukuussa
- kevätkauden päättäjäistapahtuma toukokuussa

Lisäksi voidaan järjestää tarpeen mukaan muitakin jäsentapahtumia.

Myös kilpailutapahtumat luovat yhteisöllisyyttä. Jäseniä kannustetaan yhteistyöhön kilpailumatkojen järjestelyissä esim. järjestämällä kimppakyytejä ja yhteismajoituksia. Lisäksi kaikki kisoihin osallistuvat kannustavat oman seuransa jäseniä ja joukkuekisoissa hyvä yhteishenki näkyy hyvinä tuloksina. Kilpailumenestystä juhlietaan harjoitusten ohessa.

Vapaaehtoistyö

Jotta Habdan toiminta olisi mahdollista, tarvitaan vapaaehtoisia. Vapaaehtoisena voi toimia monenlaisissa tehtävissä esim. hallituksen jäsenenä, kilpailujen ja tapahtumien talkoolaisena, varustehuollossa, tuomarina tai valmentajan sijaisena sairaustapausten aikana. Habdassa kannustetaan niin miekkailijoita kuin heidän lähipiiriäänkin osallistumaan sopivaksi katsomallaan panoksella ja tavalla seuran toimintaan.

Vapaaehtoisten rekrytoimisen tapa riippuu pitkälti vapaaehtoistyön luonteesta. Joihinkin tehtäviin vapaaehtoisia pyydetään henkilökohtaisesti kontaktoimalla ja joihinkin tehtäviin vapaaehtoisia etsitään jäsenviestinnän kautta. Jotta kynnys lähteä vapaaehtoiseksi olisi mahdollisimman pieni, vapaaehtoisille kerrotaan selkeästi, mitä kulloinenkin tehtävä pitää sisällään. Vapaaehtoiset perehdytetään tehtäviinsä ja heille annetaan tarvittava tuki tehtävän suorittamiseksi. Vapaaehtoisilta toivotaan myös palautetta ja kehitysideoita toiminnan parantamiseksi.

Habda ilmaisee kiitollisuutensa vapaaehtoisille julkisilla kiitoksilla seuran kokouksissa, sosiaalisessa mediassa sekä palkitsemalla vapaaehtoisia.

Palkitseminen

Habdassa on käytössä monipuolinen palkitsemisjärjestelmä. Palkitsemisjärjestelmän avulla voidaan huomioida eri tavalla ansioituneita henkilöitä. Osa palkinnoista on tarkoitettu vapaaehtoistyöntekijöille, osa palkinnoista jaetaan muiden kriteerien perusteella ja osa palkinnoista jaetaan miekkailutulosten perusteella. Palkitsemisjärjestelmän käyttäminen edistää yhteisöllisyyttä ja lisäksi se kannustaa seuran jäseniä. Palkitsemisjärjestelmästä ja sen muuttamisesta päättää yhdistyksen hallitus.

Palkitsemisjärjestelmän tarkat tiedot ovat näkyvillä seuran kotisivuilla. Tällä hetkellä jaettavia palkintoja ovat:

- Kunniajäsenyys

- Ansiomerkki (kultainen, hopeinen, pronssinen)
- Kunniamaininta
- Antti Aavikko -kiertopalkinto
- Vuoden miekkailija
- Vuoden juniori
- Vuoden minijuniori

Miekkailutoiminta Habdassa

Toiminnan vuosikello

Habdan toiminnan suunnittelu perustuu syys- ja kevätkauteen ja erikseen kesäkauteen (kesä-heinäkuu). Säännöllinen toiminta perustuu vuosikelloon, johon on koottu harjoituskaudet, jäsentapahtumat sekä laskutukseen ja jäsenyyteen liittyvät muut vuosittaiset huomiot.

Tammikuu

- Kevätkausi alkaa loppiaisen jälkeen
- Lasku kevätkauden harjoituksista sähköpostitse

Helmikuu

- Hiihtolomaviikolla (viikko 8) ei ohjattuja harjoituksia

Maaliskuu

Huhtikuu

Toukokuu

- Kevätkausi loppuu toukokuun lopussa
- Kevätkauden päättäjäiset ja palkitsemiset

Kesäkuu

- Vapaamiekkailua
- Habdan pikkujouluristeily

Heinäkuu

- Vapaamiekkailua (ei varattuja salivuoroja)

Elokuu

- Syyskausi alkaa peruskoulujen alettua
- Habdan syyskauden avajaiset ja huoltajainfo
- Varusteiden huolto- ja korjauskurssi
- Uuden kauden lisenssi ostettava
- Laskut jäsen- ja harjoitusmaksuista sähköpostitse (Habdan jäsenkausi on vuosittain elokuusta heinäkuuhun)

Syyskuu

- Antti Aavikko palkinnon jakaminen ja vuoden miekkailijan palkitseminen

Lokakuu

- Syyslomaviikolla (viikko 42) ei ohjattuja harjoituksia torstaina tai perjantaina

Marraskuu

Joulukuu

- Syyskausi loppuu ennen joulua
- Syyskauden päättäjäiset ja pikkujoulut

Miekkailun harjoittelu ja yksilölliset tavoitteet

Yleistä tietoa miekkailun harjoittelusta

Habdassa miekkailua voi harjoitella alkeiskursseilla, ohjatuissa ryhmäharjoituksissa, vapaamiekkailuvuoroilla tai yksityisillä oppitunneilla. Seurassamme on palkattuna yksi päätoiminen valmentaja ja yksi sivutoiminen valmentaja. Valmentajat suunnittelevat ja ohjaavat alkeiskurssit, ryhmäharjoitukset sekä yksilövalmennustunnit. Lisäksi vapaaehtoiset seuran jäsenet voivat toimia tarvittaessa valmentajien sijaisina.

Lajin harrastaminen alkaa alkeiskurssin käymisellä. Kurssin aikana osallistujat oppivat miekkailun jatkamista varten tarvittavat perustaidot. Alkeiskurssi sisältää 10 harjoituskertaa. Joka toisella kurssikerralla kurssilaiset osallistuvat harjoituksiin, joissa on mukana myös jo aikaisemmin miekkailun aloittaneita henkilöitä. Tällä tavalla kurssilaiset tutustuvat heti seuran jäseniin ja lisäksi kurssilaiset pääsevät haastamaan itseään ottelemalla myös muita kuin kurssilaisia vastaan.

Alkeiskurssin aikana kurssilaiset oppivat kuinka miekkailua voi harrastaa turvallisesti. Kurssilaiset opettelevat kuinka miekkojen kanssa toimitaan sekä mitä suojavarusteita jokaisen tulee käyttää. Lisäksi kurssilaisille opetetaan miekkailun säännöt. Kurssilaiset oppivat miekkailualueella liikkumisen perusteet jalkatyöharjoitusten avulla. Oikeaa pistotekniikkaa harjoitellaan pistotyynyharjoitusten avulla ja erilaisia tapoja hyökätä ja puolustautua harjoitellaan toisen miekkailijan kanssa pariharjoituksina. Kurssin alussa tehdään yksinkertaisempia harjoitteita ja kurssin edetessä harjoitteet muuttuvat haastavammiksi. Kurssin aikana toistetaan myös paljon samoja perusharjoitteita, jotta kurssilaiset varmasti oppivat miekkailun jatkamisen kannalta tarvittavat taidot. Kurssin jälkeen miekkailua voi jatkaa ohjatuissa ryhmäharjoituksissa.

Habda järjestää viikossa useita ryhmäharjoituksia erikseen lapsille, nuorille ja aikuisille. Ohjatuissa harjoituksissa harjoitellaan valmentajan johdolla. Miekkailuharjoitukset alkavat alkulämmittelyllä, jonka sisältö vaihtelee ryhmän mukaan. Alkulämmittelyn tarkoituksena on valmistaa keho ja mieli miekkailuharjoitukseen. Lämmittelyn jälkeinen osuus vaihtelee harjoituskertojen välillä. Harjoituksen sisältönä voi olla esimerkiksi. jalkatyötä, pistotyynyharjoituksia, pareittain tehtäviä tekniikkaharjoituksia, lihaskuntoa tai nopeutta ja ketteryyttä kehittäviä harjoituksia. Jokaisen harjoituksen aikana on miekkailuosuus, joka voidaan toteuttaa eri tavoilla. Miekkailu voi olla vapaamiekkailua, jolloin ottelijat voivat päättää mihin pistemäärään asti he ottelevat tai miekkailun aikana voi olla erityisiä pistesääntöjä tai harjoitteita, joita tulee yrittää toteuttaa miekkailun aikana.

Ohjattujen harjoitusten lisäksi kokeneempien nuorten ja aikuisten on mahdollista osallistua vapaamiekkailuvuorolle, jossa ei ole valmentajaa paikalla vaan harjoittelu tapahtuu omatoimisesti. Lapset eivät voi osallistua vapaamiekkailuvuoroille turvallisuussyistä. Vapaamiekkailuvuoroilla miekkailijat voivat miekkailla tai tehdä pariharjoituksia vapaasti keskenään sopimallaan tavalla.

Ryhmäharjoitusten lisäksi on mahdollista ostaa yksilövalmennusoppitunteja eli opareita seuran valmentajilta. Oppitunnit kestävät valmentajasta riippuen 15-60 minuuttia. Opareilla valmentajalla on mahdollisuus keskittyä vain yhteen miekkailijaan ja luoda juuri hänen tarpeitaan vastaavia harjoitteita. Opareilla miekkailija suorittaa harjoituksia valmentajan kanssa, jolloin valmentaja voi neuvoa ja opastaa oikeassa tekniikassa ja taktiikassa. Oparit on tarkoitettu ensisijaisesti miekkailijoille, joilla on mahdollisuus sitoutua opareiden ottamiseen pidemmällä aikavälillä, jotta opareista olisi suurempi hyöty miekkailijalle. Opareillakin harjoitteet aloitetaan yksinkertaisemmista asioista ja taitojen karttuessa siirrytään monimutkaisempiin ja temmoltaan nopeampiin harjoitteisiin miekkailijan taitojen mukaisesti.

Seuran harjoituksissa keskitytään suurelta osin lajiharjoitteluun rajallisen ajan takia. Miekkailun lisäksi seura kannustaa omatoimiseen oheisharjoitteluun ja siihen saa tarvittaessa ohjausta valmentajilta.

Turvallinen harjoittelu

Turvallisen harjoittelun ja saavutettavan osallistumisen varmistamiseksi olemme laatineet salisäännöt. Säännöissä otetaan kantaa harjoittelun turvallisuuteen sekä muiden huomiointiin.

Salisäännöt:

- Tervehdin muita kun saavun paikalle ja lähden. Puhumme toisillemme ystävällisesti.
- Kun liikun salilla ja käytävillä, kannan miekkoja siten että kärki ei voi osua muihin
- Miekalla pistetään toista vain suojavaarusteet päällä. Miekalla ei osoiteta toisia edes leikillään.
- Autan muita onnistumaan. Autan uudempia harrastajia tulemaan mukaan toimintaan pyytämällä heitä harjoitusvastustajaksi ja antamalla vinkkejä.
- Vastustajan tappiota tai virheitä ei pilkata. Harjoituksessa ei huudeta.
- Harjoitusotteluissa tervehditään ja kiitetään ottelusta kilpailusääntöjen mukaan.
- Jos huomaan että jokin salin varuste on viallinen tai rikkoutuu, kerron siitä valmentajalle heti
- Käytän vain ehjiä suojavaarusteita. Jos huomaan että vastustajan suojavaarusteissa on puutteita, kerron siitä hänelle.
- Lasten harjoituksissa kännykät pidetään laukussa harjoitusten ajan

Valmennuksen linjaukset

Valmennus miekkailuseurassamme perustuu ajatukseen, että jokainen harrastaja on yksilö omine tavoitteineen ja lähtökohtineen. Tarjoamme laadukasta, turvallista ja innostavaa valmennusta kaikille – olipa kyse sitten aloittelevasta harrastajasta, liikunnan iloa etsivästä lapsesta tai aikuisesta tai tavoitteellisesti harjoittelevasta kilpamiekkailijasta.

Miekkailija päättää itse tavoitteistaan ja ammattitaitoinen valmennus tukee miekkailijaa saavuttamaan asettamansa tavoitteet. Haudassa jokainen tavoite on yhtä arvokas ja harjoittelemmekin ryhmäharjoituksissa ilman, että miekkailijat olisi jaettu ryhmiin taitotasonsa tai tavoitteidensa perusteella. Harjoitusvuoroja on erikseen lapsille, nuorille ja aikuisille. Miekkailija voi itse säädellä oman harjoituksensa kuormittavuutta valitsemalla kuinka monta kertaa viikossa osallistuu harjoituksiin.

Ammattitaitoisen ja urheilijalähtöisen valmennuksen lisäksi, valmennuksen muita tärkeitä periaatteita seurassamme ovat valmennuksen eettisyys, reilu peli, yhteisöllisyys ja valmennuksen kasvatuksellinen tehtävä etenkin lasten ja nuorten kohdalla.

Kohtelemme miekkailijoita tasapuolisesti sekä arvostavasti ja kunnioitamme kaikkien fyysisiä ja psyykkisiä rajoja. Emme hyväksy epäasiallista käytöstä harjoituksissamme lainkaan. Reilu peli ei tarkoita harjoituksissamme vain miekkailusääntöjen noudattamista vaan myös vastustajan, tuomarin, valmentajan ja treenikavereiden kunnioittamista ja asiallista käytöstä. Valmennuksessa tärkeänä periaatteena pidetään myös hyvän ja kannustavan ilmapiirin luomista ja yhteisöllisyyden edistämistä.

Lasten ja nuorten kohdalla valmennuksessa korostuu myös valmentajan rooli kasvattajana. Valmentajat ovat tietoisia roolistaan auktoriteettina ja esikuvana ja toimivat sen mukaisesti harjoituksissa.

Erilaiset tavat harrastaa seurassamme

Omat tavoitteet

Seurassamme on mahdollista harrastaa miekkailua monella tavalla. Miekkailua voi harjoitella joko harrastemiekkailijana tai kilpamiekkailijana. Miekkailua voi harrastaa myös tuomaroimisen muodossa. Lisäksi on mahdollista toimia seuran vapaaehtoistehtävissä eli seuratyö voi olla myös yksi tapa harrastaa. Henkilön omat tavoitteet ja mahdollisuudet määrittävät aina harrastamisen suunnan. Ajan kuluessa asiat muuttuvat, joten miekkailija voi vaihtaa tavoitteitaan tai harrastamisen tapaansa kulloiseenkin tilanteeseen sopivaksi.

Kannustamme kaikkia lajin harrastajia kokonaisvaltaiseen liikunnalliseen ja terveeseen elämäntapaan miekkailun tavoitteista riippumatta. Harrastajille tarjoamme tietoa miekkailua

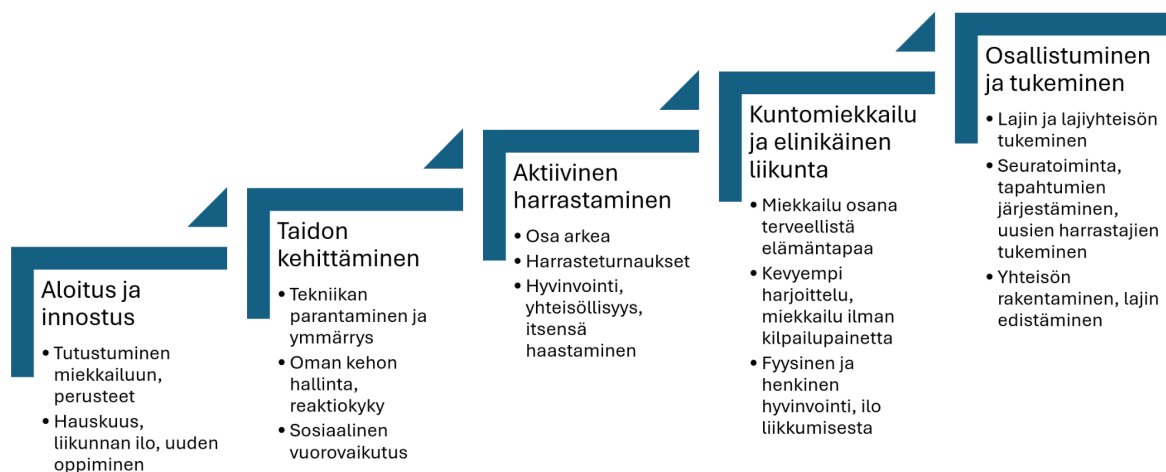
tukevasta oheisharjoittelusta, sekä järjestämme yksittäisiä harjoituksia tukemaan lajia tukevaa kunto- ja voimaharjoittelua. Kilpamiekkailijoille laaditaan yksilöllinen harjoitussuunnitelma jonka tavoitteena on lajiominaisuuksien monipuolinen kehittäminen sekä vammojen ennaltaehkäisy. Lapsia ja nuoria kannustamme harrastamaan miekkailun lisäksi myös muita liikuntalajeja. Korostamme jokaisen omaa vastuuta omista tavoitteista.

Harrastemiekkailija

Harrastemiekkailijoiden tavoitteet liittyvät muihin seikkoihin kuin kilpailumenestyksen saavuttamiseen. Harrastemiekkailijalle tärkeintä saattaa olla oman kunnon ja hyvinvoinnin ylläpitäminen, uusien taitojen oppiminen tai sosiaalisten suhteiden luominen. Kaikki tavoitteet ovat yhtä hyviä syitä harjoitella miekkailua ja kannustamme kaikkia tavoitteissaan. Emme painosta ketään kilpailemaan, jos se ei tunnu itselle luontevalta tavalta harrastaa miekkailua.

Harrastemiekkailijan mahdollista polkua seurassamme on kuvattu alla olevalla kaaviolla. Miekkailun aloittanut henkilö oppii alkeiskurssilla miekkailun perusteet ja kokee liikunnan iloa. Into uuden oppimiseen antaa sysäyksen liittyä seuran jäseneksi ja osallistua ryhmäharjoituksiin itselle sopivalla kuormituksella omien aikataulujen mukaisesti.

Harjoituksiin osallistuessa taidot kehittyvät ja harjoitusryhmäläiset tulevat tutummiksi. Hiljalleen harjoituksissa käymisestä tulee rutiini sekä osa arkea ja miekkailija kokee olevansa osa yhteisöä. Miekkailu tulee osaksi terveellisiä elintapoja ja se on yksi henkistä ja fyysistä hyvinvointia tukeva tekijä henkilön elämässä. Seuran toiminnassa pidempään mukana olleet miekkailijat tukevat vähemmän aikaa miekkailua harrastaneita, sekä ovat mukana seurakehitys- ja vapaaehtoistyössä.



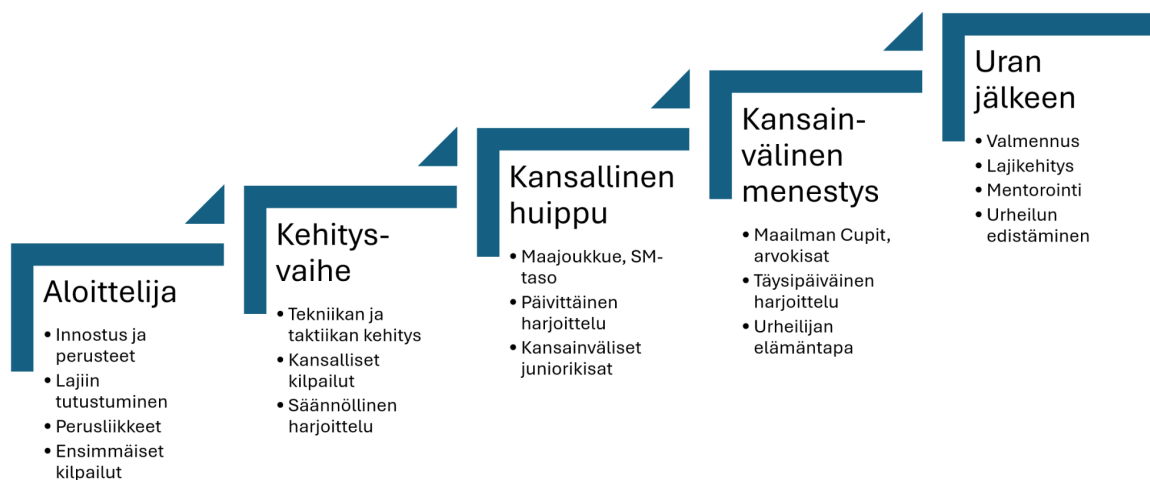
Kilpamiekkailija

Kilpamiekkailijoiden tavoitteet liittyvät kansallisen tai kansainvälisen kilpailumenestyksen saavuttamiseen. Tässäkin asiassa jokaisen miekkailijan omat tavoitteet määrittävät harjoittelun määrän ja kehityspolku ei siten voi olla samanlainen kaikille. Osa miekkailijoista kisaa vain kotimaassa, mutta seurastamme on mahdollista ponnistaa myös maajoukkueeseen ja kansainvälisesti menestyvälle tasolle.

Kilpamiekkailijan polku alkaa samalla tavalla kuin harrastajankin polku eli ensin opetellaan alkeet ja innostutaan lajista. Sen jälkeen miekkailija harjoittelee säännöllisesti lisää ja osallistuu ensimmäisiin kisoihinsa.

Kilpamiekkailijan harjoitteluun sisältyy lähes poikkeuksetta yksilövalmennus henkilökohtaisen valmentajan kanssa. Tavoitteellisten kilpaurheilijoiden kanssa laaditaan yksilöllinen harjoittelusuunnitelma, jossa huomioidaan oheisharjoittelun tavoitteet sekä koko harjoitusohjelman sopiva kuormittavuus suhteessa tavoitteisiin, ikään ja fyysisiin valmiuksiin. Tilanteesta riippuen suunnitelma laaditaan yhteistyössä esimerkiksi urheilijan henkilökohtaisen fysiikkavalmentajan tai muiden lajien valmentajien kanssa.

Vuosien saatossa harjoittelun määrä ja intensiteetti lisääntyvät ja miekkailija saavuttaa mahdollisesti kansallisen huipputason. Menestyneimmät miekkailijat jatkavat maajoukkueessa ja urheilevat täyspäiväisesti saavuttaen kansainvälisesti merkittäviä tuloksia. Aktiivisen kilpauran jälkeen miekkailija on mukana lajin kehittämisessä ehkäpä valmentajan tai mentorin roolissa.



Tuomari

Tuomarointi on olennainen osa miekkailua ja tuomarina toimiminen on yksi tapa harrastaa miekkailua. Tuomarointi harrastuksena voi olla mielekäs vaihtoehto tai lisä aktiiviselle kilpailemiselle. Kannustamme kaikkia miekkailijoitamme osallistumaan tuomarikoulutukseen. Tavoitteenamme on, että vähintään jokaisella kilpamiekkailijalla olisi seuratuomarin pätevyys, sillä tuomaroiminen syventää sääntöjen osaamista, mikä tukee omaa ottelusuoritusta.

Tuomarointi on oiva väylä aktiiviseen seuratoimijuuteen tai jopa liittotason tehtäviin. Tuomarointiakin voi harrastaa omien tavoitteidensa mukaisesti, sillä tuomareilla on erilaisia pätevyystasoja, joita voi suorittaa. Tuomarointi mahdollistaa kisoihin osallistumisen kotimaassa tai jopa ulkomailla asti tuomariuran edetessä.

Vapaaehtoinen

Vapaaehtoistyön merkitystä on kuvattu edellä. Vapaaehtoisena toimiminen voi olla myös tapa harrastaa miekkailua osallistumatta harjoituksiin. Vapaaehtoisena pääsee konkreettisesti vaikuttamaan seuran asioihin sekä oppimaan uutta. Vapaaehtoisten tehtäviä ovat esimerkiksi kaluston huolto ja kunnossapito sekä kilpailutapahtumien järjestelyihin osallistuminen.

Yhdistyksessä valmennus on järjestetty ammattimaisesti. Vapaaehtoiset valmentajat toimivat apuvalmentajana tai sijaisena tarvittaessa sekä täydentävät palkattujen valmentajien työtä. Kaikki muut yhdistyksen toimintaan liittyvät tehtävät järjestetään vapaaehtoistyönä.

Lasten ja nuorten harjoittelu

Kehityspolku

Seuraavassa kuvataan sitä, miten lapsen tai nuoren harrastus voi edetä seurassamme. Lapsilla ja nuorilla tarkoitetaan tässä alle 20-vuotiaita miekkailijoita. Miekkailun voi aloittaa missä vaiheessa tahansa sen jälkeen kun on täyttänyt kahdeksan vuotta, joten polkua ei ole rakennettu niin, että seuraavaan vaiheeseen siirryttäisiin tietyn ikäisenä, vaan siirtymät tapahtuvat yksilöllisesti valmentajan tekemän ikään ja taitoihin perustuvan arvion mukaisesti.

Lapsi tai nuori aloittaa miekkailu harrastuksensa käymällä alkeiskurssin. 8-15-vuotiaat lapset osallistuvat lasten alkeiskurssille ja sitä vanhemmat lapset osallistuvat aikuisten kurssille. Lasten kurssin alaikärajaksi on päätetty 8 vuotta, sillä sitä nuoremmilla lapsilla saattaa olla haasteita noudattaa miekan käsittelyyn liittyviä turvallisuusohjeita. Lasten kurssille on myös asetettu yläikäraja, sillä on katsottu, että yli 16-vuotiaat pääsevät harjoittelemaan mielekkäämmin aikuisten kanssa. Alkeiskurssilla lapsi oppii miekkailun perusteet.

Alkeiskurssin jälkeen harjoittelu jatkuu viikoittaisissa ryhmäharjoituksissa, joissa taidot lisääntyvät säännöllisen harjoittelun tuloksena. Lasten kurssilla olleet osallistuvat lasten ja nuorten harjoituksiin ja aikuisten kurssilla olleet nuoret osallistuvat nuorten ja aikuisten harjoituksiin. Lapset ja nuoret osallistuvat ryhmäharjoituksiin aluksi yleensä 1-2 kertaa viikossa riippuen myös lapsilla olevista mahdollisista muista harrastuksista.

Kun taidot ovat karttuneet perustasolle ja harjoittelua on takana yleensä arviolta muutama vuosi, on syytä miettiä omia tavoitteitaan miekkailun parissa. Jos tavoitteena ei ole kilpaileminen tai se ei ole vielä ajankohtaista, miekkailija voi käydä ryhmäharjoituksissa 1-4 kertaa viikossa omien aikataulujen mukaisesti. Lisäksi miekkailija voi halutessaan osallistua yksilövalmennukseen.

Sen sijaan jos tavoitteena on kilpaileminen ja tavoitteellisempi harrastaminen, harjoitusten määrän tulisi olla 2-5 kertaa viikossa riippuen lapsen tai nuoren iästä. Harjoituksiin voi lisäksi sisältyä jo oheisharjoittelua sekä yksilövalmennusta. Kun lapsen tai nuoren taidot ovat kehittyneet tarpeeksi, on aika osallistua ensimmäisiin kansallisiin miekkailukilpailuihin. Kilpaileminen on erinomainen keino saada palautetta omasta miekkailustaan ja nähdä, mitkä asiat jo onnistuvat hyvin ja mihin asioihin harjoittelussa täytyy kiinnittää enemmän huomiota.

Kilpaillemistakin määrittävät miekkailijan omat tavoitteet. Toiset haluavat kisata vain kotimaassa ja toiset kiertävät kisoja myös ulkomailla. Jos tavoitteena on tulla nimetyksi nuorten arvokisajoukkueeseen, on silloin kilpailtava myös ulkomailla. Miekkailija perheineen laatii yhdessä valmentajan kanssa yksilöllisen kilpailusuunnitelman jokaiselle kaudelle. Jos miekkailija tavoittelee arvokisaedustusta, kuuluu harjoitteluun yleensä myös liiton järjestämiä harjoituksia seuran järjestämien harjoitusten lisäksi.

Harjoittelun edetessä valmentaja tekee päätöksiä siitä, mikä harjoitusryhmä on kenellekin sopiva. Lasten harjoitusryhmässä aloittaneet siirtyvät hiljalleen nuorten harjoituksiin ja siitä edelleen aikuisten harjoituksiin. Miekkailijan omat tavoitteet määrittävät yhä harjoitusten määrän ja intensiteetin ja valmentajan kanssa sovitaan kullekin sopivasta harjoitusmäärästä. Jokaisen kehityspolku on siis yksilöllinen.

Harjoittelun erityispiirteet

Lasten ja nuorten harjoitteluun liittyy tiettyjä erityispiirteitä aikuisten harjoitteluun verrattuna. Lasten harjoittelussa toiminnan lähtökohtana ovat turvallisuus, ilo ja lapsen kokonaisvaltainen kehitys.

Harjoitukset suunnitellaan aina ikä- ja taitotasolle sopiviksi ja valmentajat huomioivat lasten erilaiset taidot sekä mahdolliset erityistarpeet parhaalla mahdollisella tavalla. Harjoitukset ovat kuormittavuudeltaan sopivia lapsille ja harjoituksissa painotetaan iloista mieltä ja ryhmässä toimimisen taitoja. Leikinomainen harjoittelu on tärkeää, joten harjoituksissa pelataan erilaisia nopeutta, koordinaatiota, lihaskuntoa ja taktiikkaa kehittäviä pelejä. Lapset saavat usein päättää muutamasta vaihtoehdosta, minkälaisia pelejä harjoitusten aikana pelataan.

Lasten ja nuorten harjoitusten jokainen osa on ohjattu ja valmentaja vastaa harjoitusten turvallisuudesta. Valmentajan rooli lasten harjoituksissa on korostuneempi kuin aikuisten harjoituksissa. Valmentajat ymmärtävät vastuunsa lasten ohjaajina sekä kasvattajina.

Huoltajien rooli

Huoltajilla on tärkeä rooli lasten ja nuorten harjoittelussa. Huoltajat mahdollistavat lasten harjoittelun sekä kannustavat ja tukevat lastaan yrittämään ja nauttimaan miekkailusta. Huoltajien asenteilla ja toimintatavoilla on suuri vaikutus lapseen. Huoltajien positiivinen ja rohkaiseva asenne tukee lapsen itsetuntoa, motivaatiota ja sitoutumista sovittuihin harjoituksiin ja aikatauluihin. Huoltajat edistävät omalla esimerkillään seuran arvoja kuten reilua peliä ja yhteisöllisyyttä seuran harjoituksissa, tapahtumissa ja kilpailuissa.

Huoltajien vastuulla on varmistaa harjoittelun ja vapaa-ajan riittävä tasapaino sekä sopiva harjoitusmäärä lapselle. Seuran valmentajat tietävät vain miekkailuun liittyvistä harjoitusmääristä, mutta monilla lapsilla on useita harrastuksia, joten on vanhempien vastuulla seurata lapsen kokonaiskuormitusta.

Yhteistyö seuran, valmentajien ja huoltajien välillä on tärkeää. Huoltajia pyydetään olemaan seuraan tai valmentajaan yhteydessä lapseen liittyvissä huolissa tai kysymyksissä.

Valmentajille on myös hyvä kertoa, jos lapsella on erityistarpeita, joita täytyy ottaa harjoittelussa huomioon.

Huoltajia kannustetaan osallistumaan seuran vapaaehtoistoimintaan omien mahdollisuuksien mukaisesti.

Aikuisten harjoittelu

Kehityspolku

Seuraavassa kuvataan, miten aikuisten harrastaminen voi edetä seurassamme. Kuten lastenkin osalta, aikuisten kehityspolut voivat olla hyvin erilaisia riippuen siitä, milloin miekkailuharrastus aloitetaan ja millaiset lähtökohdat ja tavoitteet miekkailijalla on. Miekkailun voi aloittaa siis hyvin myös aikuisiällä.

Miekkailun harrastaminen alkaa alkeiskurssin käymisellä. Kurssin jälkeen harrastusta jatketaan viikottaisissa aikuisten harjoituksissa. Suosittelemme alkeiskurssin jälkeen osallistumista ensisijaisesti ohjattuihin harjoituksiin, jotta oppiminen voi jatkua valmentajan ohjauksessa. Vapaamiekkailu toimii aloittelijoille sen sijaan hyvänä lisäharjoituksena, jossa pääsee miekkailemaan paljon.

Kaikki aikuiset harjoittelevat samassa ryhmässä eli aikuistenkaan ryhmiä ei ole jaettu taitotasojen perusteella. Harrastaja voi itse määrittää kuinka usein käy harjoituksissa ja mitä tavoitteita hänellä on miekkailussa. Tavoitteista ja resursseista riippuen miekkailija voi osallistua viikossa yhdestä neljään ohjattuun harjoitukseen sekä lisäksi on mahdollisuus vapaamiekkailuun. Myös yksityisoppitunneilla käyminen on mahdollista vaikka tavoitteena ei olisi kilpailuihin osallistuminen.

Hieman pidemmän aikaa harrastaneet miekkailijat voivat halutessaan osallistua kilpailuihin. Aikuiset arvioivat itse valmentajan avustuksella, milloin haluavat osallistua ensimmäisiin kilpailuihin ja mitkä kilpailut ovat heille sopivia. Miekkailija voi kilpailla kotimaassa tai myös ulkomailla omien tavoitteidensa mukaisesti.

Seura toivoo, että seuran toiminnassa aktiivisesti mukana olevat aikuismiekkailijat tekevät vapaaehtoistyötä seuran hyväksi omien mahdollisuuksien mukaan. Lisäksi tuomarikoulutukseen osallistumista suositellaan.

Harjoittelun erityispiirteet

Aikuisten harjoittelun erityispiirteenä lasten harjoituksiin verrattuna voidaan pitää sitä, että harjoitukset vaativat enemmän omatoimisuutta. Aikuisten harjoituksissa esimerkiksi lämmittely voi olla omatoimisempi ja miekkailuosuuden aikana miekkailijat itse pyytävät toisiaan miekkailemaan ilman valmentajan ohjausta. Aikuiset voivat siis itse määritellä harjoituksen kuormittavuutta miekkailemalla itselleen sopivan määrän otteluita. Aikuisten harjoituksissa painotetaan myös selvästi enemmän lajiharjoittelua ja otteluharjoituksia lasten harjoitteluun verrattuna.

Seura kannustaa siihen, että miekkailijat neuvovat ja opastavat toisiaan harjoitusten aikana. Kokeneemmat miekkailijat voivat antaa vinkkejä uusille harrastajille ja toisaalta pidempään harrastaneet miekkailijat voivat keskenään jakaa näkemyksiään toistensa miekkailusta. Neuvot ja vinkit annetaan aina hyvässä hengessä ja ystävällisesti. Vertaisoppiminen on arvokasta ja se lisää yhteisöllisyyttä. Lisäksi aikuiset miekkailijat tiedostavat roolinsa nuorten esikuvina ja toimivat harjoituksissa ja seuran tapahtumissa seuran arvojen mukaisesti.

Käytännön asioita

Lisenssi ja vakuutusturva

Kaikilla miekkailuharjoituksissa käyvillä täytyy olla Suomen miekkailu- ja 5-otteluliiton myymä lisenssi. Jokainen miekkailija hankkii lisenssin itse Suomisportista.

Jokaisella harjoittelijalla on oltava voimassa oleva tapaturmavakuutus, joka kattaa miekkailun harjoittelussa sekä siihen liittyvässä oheisharjoittelussa tapahtuvat mahdolliset vahingot. Vakuutuksen voi ostaa omalta vakuutusyhtiöltä tai Suomisportista lisenssin oston yhteydessä. Habda on vakuuttanut alkeiskurssilaiset kurssin aikana. Muut miekkailijat vastaavat itse tapaturmavakuutuksensa hankkimisesta.

Varusteet

Jokainen harjoittelija vastaa omien varusteidensa hankkimisesta ja ylläpitämisestä itse. Edistyneemmät harrastajat ja valmentajat neuvovat varusteiden hankinnassa ja huollossa aloittelijoita.

Alkeiskurssin aikana on käytettävissä seuran lainavarusteet. Miekkailua jatkavien tulee hankkia vähintään oma miekka, vartalojohto ja käsine. Muiden varusteiden lainaamista seuralta voi jatkaa, jos harrastajalla ei ole mahdollisuutta hankkia heti kaikkia tarvittavia varusteita, tai harrastuksen parissa jatkaminen on vielä epävarmaa.

Habdassa varusteita kierrätetään ja käytetään mahdollisimman pitkään. Alkeiskursseille osallistuvat voivat lainata seuran varusteita, eikä jokaisen tarvitse hankkia uusia.

Jokaisella on velvollisuus huomauttaa harjoituksissa havaitsemistaan puutteista harjoitusvastustajan varusteissa (esimerkiksi takin vetoketju ei pysy kiinni). Jokainen vastaa harjoituksissa omien varusteidensa asianmukaisesta kunnosta ja turvallisuudesta.

Yhdistys järjestää vuosittain opastusta omien varusteiden huoltoon ja korjaukseen.

Yksilövalmennus

Seuran jäsenet voivat ostaa erikseen valmentajilta yksilövalmennusta eli opareita. Opareiden ajankohta sovitaan suoraan valmentajien kanssa ja seura laskuttaa oparit jälkikäteen sähköpostitse. Opareita pyritään antamaan kaikille halukkaille, mutta aina se ei

ole mahdollista, sillä opariaikoja on tarjolla rajallinen määrä. Jos opariaikoja ei riitä kaikille, niin silloin etusijalla ovat tavoitteellisesti harjoittelevat sekä aktiivisesti kilpailevat miekkailijat.

Kilpaileminen

Kilpailemisen aloittamiseen saa tukea seuran valmentajilta sekä lajiliiton sivuilta.

Habda hoitaa kilpailuihin ilmoittautumiset Ophardt-järjestelmässä. Miekkailijan vastuulla on hankkia tarvittavat lisenssit ja ilmoittaa ajoissa osallistumisestaan kilpailuun seuran kilpailu- ja tuomarivastaavalle. Miekkailijat vastaavat itse kilpailuiden osallistumismaksuista eli myös joukkuekisojen maksut jaetaan joukkueeseen osallistuneiden henkilöiden kesken tasan.

Jos seuralla on kilpailussa tuomarivelvoite, pyritään tuomari löytämään ensisijaisesti omasta seurasta. Jos tämä ei ole mahdollista, voidaan tuomari pyytää myös jostain muusta seurasta. Seuran kilpailu- ja tuomarivastaava rekrytoi tuomarit. Mahdolliset tuomarointimaksut tai -sanktiot jaetaan kisoihin osallistuneiden miekkailijoiden kesken tasan.

Joukkuekilpailuissa valmentajat päättävät joukkueiden kokoonpanot parhaiden menestymismahdollisuuksien mukaisesti ilmoittautumisten perusteella. Joukkueet pyritään muodostamaan siten, että kaikilla halukkailla on mahdollisuus osallistua joukkuekisoihin.

Habdan hallitus päättää, mihin kisoihin valmentaja lähetetään. Harkintaan vaikuttavat kisamatkasta seuralle aiheutuvat kulut, kilpailun taso sekä osallistuvien Habdalaisten määrä. Jos valmentaja on kisoissa mukana Habdan lähettämänä, maksaa Habda valmentajien kulut sovitusti.